

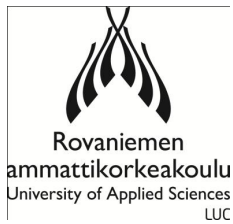
**OPINNÄYTETYÖ**  
**JUUSO MADETOJA 2013**

**ASUNNOTTOMIEN JALKAPALLOTOIMINTA  
OSANA PÄIHDEKUNTOUTUSTA  
- Osallistujien kokemukset toiminnasta**



**Rovaniemen**  
**ammattikorkeakoulu**  
University of Applied Sciences  
LUC

**SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA**



ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

**ASUNNOTTOMIEN JALKAPALLOTOIMINTA OSANA  
PÄIHDEKUNTOUTUSTA  
- Osallistujien kokemukset toiminnasta**

Juuso Madetoja

2013

Toimeksiantaja Homeless Academy Ry

Ohjaaja Tero Leppänen

Hyväksytty \_\_\_\_\_ 2013 \_\_\_\_\_

<b>Tekijä</b>	<b>Juuso Madetoja</b>	<b>Vuosi</b>	<b>2013</b>
<b>Toimeksiantaja</b>	Homeless Academy Ry		
<b>Työn nimi</b>	Asunnottomien jalkapallotoiminta osana päihdekuntoutusta – Osallistujien kokemukset toiminnasta		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	40+1		

Asunnottomien jalkapallotoiminta toimii maailmanlaajuisesti. Suomessa toiminnasta vastaa yhteistyössä Suomen Palloliitto ja Homeless Academy ry, joka on tutkimuksen yhteistyökumppani. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää asunnottomien vertaisjalkapallotoimintaan osallistuvien kokemuksia toiminnasta sekä toimintaa osana päihdekuntoutusprosessia. Tutkimukseen osallistui 11 vastaajaa. Haastateltavilla oli takanaan tai parhaillaan käynnissä päihdekuntoutusjakso. Tavoitteena oli selvittää, miten osallistujat ovat kokeneet toiminnan sekä miten toiminta on vaikuttanut päihdekuntoutusprosessiin.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Aineisto oli kerätty teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelu mahdollisti asiakkaan omien kokemusten esille tuomisen ja avoimen ja luottavaisen ilmapiirin tuntua lisättiin vapaan haastattelijan ja haastateltavien välille. Lisäksi teemojen ympärille rakentuva keskustelu auttoi saamaan kattavia vastauksia aiheeseen liittyen.

Tutkimustulosten mukaan vastaajat kokivat toiminnan tärkeimmäksi vaikutukseksi vertaistuen kuntoutumisprosessin aikana sekä sen jälkeen. Vastaajat näkivät toiminnan vaikutuksen omassa kuntoutumisessaan myönteisenä. Vertaistuen lisäksi merkittäviä toiminnan tarjoamia hyötyjä kuntoutukseen olivat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin paraneminen, tavoitteellisuuden lisääntyminen, fyysisen kunnon kehittyminen sekä keinojen lisääntyminen arjen hallinnassa. Lisäksi toiminta auttoi osallistujia luomaan päihteettömän identiteetin, uusia sosiaalisia suhteita ja selviämään paremmin vastoinkäymisistä.

Johtopäätöksenä tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että asunnottomien jalkapallotoiminta parantaa odotuksia päihdekuntoutuksen onnistumisesta. Osallistujille toiminnasta on kehittynyt keskeinen osa elämää ja se on osaltaan mahdollistanut elämäntavan muutoksen.

Avainsanat päihteet, päihderiippuvuus, vertaistuki, liikunta, asunnottomuus

---

<b>Author</b>	<b>Juuso Madetoja</b>	<b>Year</b>	<b>2013</b>
<b>Commissioned by</b>	Homeless Academy		
<b>Subject of thesis</b>	Football for The Homeless Supporting Drug Rehabilitation: Experiences of the Players		
<b>Number of pages</b>	40+1		

---

The Homeless World Cup is a pioneering social enterprise set up to tackle homelessness. Homeless Academy is one of the national partners beating homelessness through football. The Finish Football Association co-operates with the Homeless Academy. The purpose of the study was to explore the meaning of football for the homeless as part of their drug rehabilitation. The aim was to describe the experiences that 11 players had during the process.

The thesis is a qualitative study, which was carried out by using themed interviews in May 2011 and February 2012. Among the interviewed were 11 men who had participated in the acts of football for the homeless during and after their drug rehabilitation process. In addition to the theme interviews, the material was also analyzed according to observation and discussions with the players and team officials. The theoretical base for this study lies in the theory of drug rehabilitation and peer support.

The results of this study suggested that the experience of peer support was the most important one concerning the rehabilitation process. Football for the homeless had a positive impact on the rehabilitation including increased feeling of well-being and aims in life, a better physical condition and control of everyday life. Other positive responses were new social relationships and better coping skills through adversities. These skills are transferable to daily life and help focusing on the future possibilities.

It can be concluded that the act of football for the homeless led to positive expectations of successful rehabilitation. This study revealed that football for the homeless had a significant role in changing the lives of the homeless. They became teammates, learning to trust and share and have ordinary responsibilities. They were part of something that can change their lives.

Key words      drugs, addiction, peer support, exercise, homelessness

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	1
2 PÄIHTEET .....	3
2.1 PÄIHDETEORIA .....	3
2.2 PÄIHDERIIPPUVUUS .....	4
2.3 PÄIHDEKUNTOUTUS .....	6
2.4 VERTAISTUKI.....	9
3 LIIKUNTA JA HYVINVOINTI.....	11
4 ASUNNOTTOMUUS.....	12
4.1 ASUNNOTTOMUUDEN KÄSITE.....	12
4.2 ASUNNOTTOMIEN JALKAPALLOTOIMINTA .....	13
4.3 HOMELESS ACADEMY RY. JA TOIMINTA SUOMESSA .....	14
5 TUTKIMUS.....	16
5.1 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -TARKOITUS .....	16
5.2 KOHDERYHMÄ .....	16
5.3 AINEISTONKERUUMENETELMÄT .....	17
5.4 TUTKIMUKSEN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS, AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYSOINTI. ....	19
5.5 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	20
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	22
6.1 OSALLISTUJIEKOKEMUKSET TOIMINNASTA .....	22
6.2 TOIMINTA OSANA PÄIHDEKUNTOUTUSPROSESSIA .....	25
6.3 HAVAINNOT.....	30
7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	32
8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI .....	36
LÄHTEET.....	38
LIITTEET.....	41

## 1 JOHDANTO

Asunnottomien jalkapallotoimintaa järjestetään maailmanlaajuisesti 73 maassa. Toiminta järjestetään The Homeless World Cup – säätiön alla. Toiminnan kohderyhmät vaihtelevat maittain, sosiaalisten ongelmien mukaan. Suomessa toiminnan organisoinnista ovat vastuussa Homeless Academy ry. ja Suomen Palloliitto. Ruohonjuuritasolla toimintaa pyörittävät järjestöt ja kunnalliset toimijat. Suomessa suurin osa toimintaan osallistuvista on päihdekuntoutujia. Huomioitavaa on, että kaikki osallistujat eivät ole stabiilisti eli pysyvästi asunnottomia.

Opinnäytetyöni käsittelee asunnottomien vertaisjalkapallotoimintaa päihdekuntoutujan näkökulmasta. Työn tavoitteena on selvittää osallistujien kokemuksia toiminnasta sekä toimintaa osana päihdekuntoutusprosessia. Haastattelin työhöni 11 toiminnassa mukana olevaa pelaajaa, joilla kaikilla oli käynnissä tai takanaan päihdekuntoutusjakso. Haastattelumuotona käytin teemahaastattelua. Haastateltavien valinnassa auttoivat joukkueiden sekä järjestävän yhdistyksen toimihenkilöt. Haastattelun lisäksi keräsin tietoa toiminnasta havainnoimalla.

Tutkimusmateriaalia keräsin Helsingissä järjestetyissä turnauksissa. Keväällä 2011 vierailin Street Soccerin, eli katu-jalkapallon, Suomen mestaruuskisoissa ja talvella 2012 futsalin, eli salijalkapallon Suomen mestaruuskisoissa. Toimintaa järjestetään tällä hetkellä ainoastaan Etelä-Suomessa, joten sijainnilla oli suuri vaikutus työn resursseihin. Koin kuitenkin, että vierailut olivat tiukasta aikataulusta huolimatta kattavia ja sain työhöni riittävästi materiaalia.

Työn teoreettisen viitekehyksen muodostavat, päihteet, päihderippuvuus, päihdekuntoutus, vertaistuki, asunnottomuus sekä liikunta ja hyvinvointi. Päihdeongelmat ovat yksi Suomen suurimmista sosiaalisista ongelmista. Ne kiinnittävät vertaisjalkapallotoimintaan vahvasti.

Kiinnostuin aiheesta lukiessani IS-Veikkaajan lehtiartikkelin toiminnasta. Vertaisjalkapallotoiminta oli minulle luontainen valinta työni aiheeksi, koska siinä yhdistyy suuntautumisopintojani vastaava päihdetyö sekä oma harrastukseni jalkapallo. Toteutin työni yhteistyössä Homeless Academy ry:n kanssa, joka on asunnottomien jalkapallosta vastaava yhdistys Suomessa.



Asunnottomien vertaisjalkapallotoiminnasta on tehty Suomessa aiemmin ainostaan suppea kyselytutkimus vuonna 2007. Työni avulla pyrin saamaan ja jakamaan tietoa toiminnasta ja sen merkityksestä. Opinnäyteprosessin aikana kävin paljon keskustelua siitä, että toiminta olisi hyvä saada käyntiin myös Pohjois-Suomessa. Toivon, että työni auttaisi siinä.

## 2 PÄIHTEET

### 2.1 Päihdeteoria

Päihteitä ovat aineet, joita käytetään päihtymis-, piristys- tai huumautarkoituksessa. Pähteet voivat olla kemiallisia aineita tai yhdisteitä tai vaihtoehtoisesti luonnontuotteita. (Vuori-Kemilä-Stengård-Saarelainen 2007, 34.) Pähteet vaikuttavat keskushermostoon ja niitä käytetään niiden psyykkisten vaikutusten vuoksi. Laillisia päihteitä ovat alkoholi ja tupakka, ja laittomia päihteitä huumausaineet. Myös joitakin liuottimia ja lääkeaineita käytetään päihtymistarkoituksessa. (Holmberg 2010, 11.)

Ihminen on käyttänyt päihteitä aina. Käyttöön on liittynyt elämyksien hankkiminen, mystiset kokemukset, rentoutuminen ja rohkaistuminen. Pähteiden käyttämisen tarpeet ovat siis pysyneet samoina pitkään. (Vuori-Kemilä ym. 2007, 36.) Pähteiden käyttöön vaikuttavat päihdeaineen saatavuus, halutut vaikutukset ja ominaisuudet. Käyttötavat ja -tilanteet vaihtelevat käyttäjien mukaan. Pähteiden käyttöön liittyy useita terveysriskejä, jotka riippuvat muun muassa pähteen ominaisuuksista ja käyttäjästä. (Holmberg 2010, 11.)

Suomen käytetyimpiä päihteitä ovat alkoholi (Vuori-Kemilä ym. 2007, 34), tupakka, liuottimet, kannabis, amfetamiini, opiaatit ja keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet. Huumeiden käyttö Suomessa on kasvanut selvästi, vaikka se on vielä vähäistä verrattuna muihin Euroopan maihin. Sekakäyttö on yleistynyt erityisesti nuorten keskuudessa.

(Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2007; Holmberg 2010, 19; Kolkka-Mantela-Holopainen-Louhela-Packalen-Kaisvu 2009, 154.)

Huumeiden käyttö lähti Suomessa rajuun nousuun 1990-luvulla. 2000-luvulle tultaessa tilanne tasaantui hetkeksi, mutta on lähtenyt uudelleen nousuun (Käypä hoito 2012). Kannabistuotteiden kotikasvatus on yleistynyt Suomessa ja sen myötä marihuanasta on tullut maamme suosituin kannabistuote. Lisäksi lääkeopioideit ja muuntohuumeet ovat lisänneet suosiotaan. (Päihdelinkki 2012.)

Pähteiden käyttö voi kroonistua. Se johtaa päihdehakuiseen käyttäytymiseen

voimistumiseen. Tämä taas johtaa siihen, että aineesta toiseen on helppo siirtyä ja käyttö on sekakäyttötyyppistä. Lievimässä tapauksessa sekakäyttönä esiintyy tupakan ja alkoholin sekakäyttö. Tilanne on sitä pahempi mitä voimakkaampia päihteitä käytetään sekaisin. Päihdetoleranssin noustessa annostukset saattavat nousta vaaralliseksi ristitoleranssin vaikutuksesta. Huumeiden käytön yleistymisen on laajentanut sekakäytön muotoja. Alkoholin ja lääkkeiden lisäksi sekakäytön joukkoon ovat tulleet muutkin psykoaktiiviset aineet. Alkoholi – ja lääkeongelmaiset käyttävät yhä useammin myös huumausaineita, kuten kannabista ja opiaatteja. (Päihdelinkki 2012.)

Maailman terveysjärjestön määrittelemä vaarallisen alkoholinkulutuksen raja on kahdeksan litraa vuodessa. Vuonna 2009 tilastoidun alkoholin kokonaiskulutuksen mukaan suomalainen käyttää vuodessa 10,4 litraa alkoholia. Suomessa on arviolta 300 000- 600 000 alkoholin suurkuluttajaa. Markkinataloudessa laillisista päihteistä on tullut kulutushyödykkeitä. (Holmberg 2010, 12, 19-20.) Alkoholi aiheuttaa noin 5 % kuolemista Suomessa (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2007).

## **2.2 Päihderiippuvuus**

Riippuvuus itsessään ei ole huono asia. Se on ihmiselle toisaalta jopa välttämätöntä. Esimerkiksi jokainen ihminen on riippuvainen hapestä. Ihmisellä ei ole kuitenkaan luontaista riippuvuutta esimerkiksi päihteisiin. Elämänmuutokset ja kriisit aiheuttavat ihmisessä tasapainoilua riippumattomuuden ja riippuvuuden välillä. Tasapainossa pysymiseen vaikuttavat perintötekijät sekä lapsuuden ja nuoruuden oppimiskokemukset. (Holmberg 2010, 37.)

Riippuvuuskäyttö on pakonomaista, eikä lopettaminen suju enää tahdonvoimalla. Aineesta muodostuu elämän keskipiste, eikä se saa loppua. Riippuvuuskäyttöön liittyy sosiaalisten suhteiden, mielen, tunteiden, elimistön ja päättelykyvyn vauriot. Kun päihderiippuvuus valtaa suurimman osan ihmisen elämästä, on kyseessä ongelmakäyttö. (Vuori-Kemilä ym. 2007, 35.)

Päihderiippuvuus nähdään nykyään kokonaisvaltaisena ilmiönä. Riippuvuus voi ilmetä sosiaalisena, psyykkisenä tai fyysisenä riippuvuutena. On myös mahdollista, että edellä mainitut esiintyvät kaikki yhdessä tai erilaisina yhdistelminä. (Holmberg 2010, 40; Vuori-Kemilä ym. 2007, 35; Havio-Inkinen-Partanen 2009, 42.) Psyykkisestä riippuvuudesta kärsivä henkilö kokee, että päihteen käyttö on välttämätöntä hyvän olon saavuttamiseksi. Sosiaalisessa riippuvuudessa keskiössä on kaveripiiri, jossa päihteillä on vakiintunut asema. Fyysisesti riippuvaisella elimistön toiminta häiriintyy, jos päihdettä ei käytä. Päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttavat päihteen fyysiset ja neurobiologiset vaikutukset, käyttäjän fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet sekä persoonallisuuden rakenne. (Havio ym. 2009, 43.)

Päihderiippuvuudella on monia tunnusomaisia piirteitä. Päihderiippuvainen kokee pakonomaista tarvetta käyttää päihdettä (Havio ym. 2009, 42). Päihteen käytön säätely hämärtyy ja käyttömäärät ovat entistä suurempia ja käyttö pidempiaikaisempaa. Päihderiippuvainen joutuu kasvattamaan käyttöannosta, kun entisellä annostuksella ei enää saavuteta haluttua olotilaa, tätä kutsutaan toleranssin nousuksi. Vieroitusoireet kielivät myös päihderiippuvuudesta. Päihteen hankintaan kuluu enemmän aikaa ja käyttö alkaa hallita elämää, mikä näkyy muun muassa ystävyys-suhteiden lopahtamisena. Henkilö ei kykene lopettamaan päihteen käyttöä, vaikka sen aiheuttamat sosiaaliset ja terveydelliset haitat olisivat selkeitä. Päihderiippuvuuteen liittyy usein halu vähentää ja kontrolloida aineen käyttöä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2007.)

On huomattavaa, että useimmiten päihdeongelma kehittyy hitaasti ja huomaamatta. Näissä tapauksissa kohtuukäyttö muuntuu ongelmakäytöksi. Päihderiippuvuudesta kärsinyt pystyy harvoin palaamaan takaisin kohtuukäyttäjäksi. Lopettamisen jälkeen kohtuukäyttö saattaa onnistua muutaman kerran, mutta useimmiten käyttö suistuu takaisin riippuvuuskäyttöön. Näin ollen vaihtoehdot addiktiosta kärsineelle ovat useissa tapauksissa joko täysraittius tai päihdeongelma. (Havio ym. 2009, 53, 156.)

Päihteiden ongelmakäyttöön johtavat usein vaikeat elämäntilanteet ja

vastoinikäymiset. Yksittäinen negatiivinen kokemus johtaa harvoin päihteiden ongelmakäyttöön. Riippuen käytettävästä päihdeaineesta, päihde helpottaa muun muassa yksinäisyyttä, ahdistusta, häpeää, syyllisyyttä tai masennusta. Käytettävä aine tuottaa käyttäjälleen välittömän hyvän olon tunteen sekä tyydytyksen. Lisäksi käyttäjä voi pyrkiä pakoon negatiivisia tuntemuksia, mikä on useasti pitkäaikaisen käytön motiivi. Päihteiden käyttöön vaikuttaa usein tietyn tunnetilan tavoittelu ja saavuttaminen. Tämän kaltainen mielihyvän tavoittelu päihteiden avulla johtaa monesti niin sanottuun kiellettyyn riippuvuuteen eli addiktioon. (Holmberg 2010, 45; Havio ym. 2009, 43-44.)

### **2.3 Päihdekuntoutus**

Päihdehuollossa tulee tavoitella päihteiden ongelmakäytön ehkäisyä ja vähentymistä sekä torjua sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja, joita päihteiden käyttö aiheuttaa. Lisäksi päihdehuollon tulisi lisätä päihteenkäyttäjän sekä hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta. (Päihdetietolaki 2012; Holmberg 2010, 24.) Nykyisessä päihdetyössä käytetään pohjana 1980-luvulla aloitettua lainsäädäntö uudistusta. Vuonna 1987 voimaan tulleessa päihdehuoltolaissa määritellään kuntien velvollisuudeksi järjestää ja rahoittaa tarvittavat päihdepalvelut ongelmakäyttäjille sekä heidän läheisilleen. (Vuori-Kemilä ym. 2007, 40; Holmberg 2010, 24; Päihdetietolaki 2012.)

Palvelut tulee järjestää vastaamaan kuntalaisten tarpeita. Palveluissa on tärkeää huomioida avun, tuen ja hoidon tarve, ja niiden tulisi olla monipuolisia kokonaisuuksia. Päihdekuntoutukseen hakeutuminen tapahtuu yleensä oma-aloitteisesti. Suuri osa palveluista järjestetään nykyisin avohoidollisesti. (Holmberg 2010, 24.) 2000-luvulle tultaessa päihdepalvelut nivoutuivat entistä enemmän osaksi terveyden edistämistä. Vuonna 2006 laadittiin ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit helpottamaan päihdetyötä tekevien toimintaa. (Vuori-Kemilä ym. 2007, 41.)

Päihdeongelmista toipumiseen on olemassa monia eri reittejä. Ehkä näkyvämmäin joukko on spontaanisti päihdeongelmasta toipuvat. Spontaanisti toipuminen ymmärretään helposti niin sanotuksi itsenäiseksi toipumiseksi ilman hoitoprosesseja. On kuitenkin huomioitavaa, että osalla spontaanistikin

toipuneista on taustalla erilaisia hoitoprosesseja. (Havio ym. 2009, 157; Tammi-Aalto-Koski-Jännes 2009, 32.)

Yksi hoitoreitti on ammattiapu. Hoidossa on tärkeää huomioida yksilöllinen hoidon suunnittelu, joka mahdollistaa hoidon onnistumisen paremmin. Läheskään kaikki päihteiden käyttäjät eivät kuitenkaan turvaudu ammattiapuun. Yksi vaikuttava tekijä lienee sosioekonominen asema, korkeammassa asemassa olevat hakeutuvat harvemmin hoitoon. On myös yleistä, että lääkkeiden väärinkäyttäjät hakeutuvat hoidon piiriin. (Tammi ym. 2009, 36-37.) Vertaistukeen hoitomuotona perehdyn työssäni toisessa kappaleessa.

Alkoholismista toipumiseen on eroteltu viisi vaihetta. Ne ovat esiharkintavaihe, harkintavaihe, valmistautuminen, toimintavaihe ja ylläpitovaihe. Esiharkintavaiheessa päihdeongelmaisella ei ole vielä motivaatiota raittiuteen. Voidaan katsoa, että harkintavaiheessa ihmisellä alkaa herätä kiinnostus käytön vähentämiseen. Valmistautumisvaiheessa henkilöllä alkaa olla pyrkimyksiä vähentää käyttöä. Toimintavaiheessa päihteidenkäyttäjä saavuttaa raittiita jaksoja sekä onnistumisen kokemuksia. Olennaista tässä vaiheessa on tottumusten muutos, johon liittyvät myös muutokset ympäröivässä elämässä, kuten kaveripiirissä. Päihteistä irtautumisen ylläpitovaiheeksi voidaan katsoa tilanne, jossa raittius tai kohtuukäyttö onnistuu ja henkilö pystyy ylläpitämään saavutetut edut. Huomionarvoista on kuitenkin, että ongelma saattaa uusiutua helposti. (Tammi ym. 2009, 92-93.)

Päihteistä irti päästettyään ihminen tuntee useasti voimakasta kaipuuta päihdettä kohtaan ja se saattaa aiheuttaa jopa samankaltaisia ahdistuksen tunteita, joita hän on pyrkinyt päihteen avulla aiemmin pakoon. Päihteenkäyttäjällä olisi hyvä olla valmiina toimintamalleja, joilla hän minimoi retkahduksen riskit. Esimerkiksi raittiille tuttavalle soittaminen tai lenkille lähteminen, kun päihde valtaa mielen. (Holmberg 2010, 52; Havio ym. 2009, 154 -155.)

Lopettaminen käynnistyy useimmiten sillä, että päihteen käyttäjä onnistuu hallitsemaan päihteen aiheuttamaa sosiaalista ja fyysistä riippuvuutta (Holmberg 2010, 52). Lopettaminen on pitkäjänteinen prosessi, sillä se vaatii ihmiseltä täydellistä elämäntapamuutosta. Prosessiin kuuluu uuden elämäntavan

ja identiteetin sekä asenteiden uudelleen rakentaminen. Parantunut fyysinen kunto, terveellisempi ruokavalio, selkeä päivärytmi sekä halukkuus keskustella terveistä elämäntavoista ovat merkkejä toipumisesta. (Havio ym. 2009, 156 -157.)

Ihmisen elämäntapamuutos ei synny koskaan pelkästään tahdonvoimalla. Tahdonvoima mahdollistaa muutokseen ryhtymisen. Pysyvän muutoksen onnistuminen vaatii ihmistä muuttamaan toimintarakenteitaan ja toimintatapojaan muutosta tukeviksi. (Särkelä 2001, 53.)

Päihdekuntoutuksessa on olennaista asiakkaan motivaatio. Motivaatio voi muokkautua esimerkiksi elämäntilanteiden mukaan ja sitä voidaan muuttaa. Kuntoutusprosesseissa hoitajilla on vaikutus asiakkaan motivaatioon. Hoitajan kuuluu voimistaa asiakkaan motivaatiota. Myös sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttaa motivaatioon. (Koski- Jännes-Riittinen-Saarnio 2008, 17-20; Holmberg 2010, 144.)

Kuntoutusprosessissa on tärkeää kohdistaa tukea asiakkaan myönteisiin voimavaroihin. Niillä pyritään vahvistamaan asiakasta sekä luomaan hänelle myönteistä asennetta, jotta muutos mahdollistuisi. Asiakkaan hoidontarpeet tulee laatia yksilöllisesti ja joustavasti. Nykyisissä kuntoutusprosesseissa asiakas nähdään aktiivisena toimija yhdessä päihdetyöntekijän kanssa, eikä vain hoidon vastaanottajana. Nykykäsityksen mukaan päihdeistä irti pyrkivä ihminen tarvitsee kuntoutuksessaan empatiaa ja ymmärtävää työotetta, auktoriteetin ja tiukan kontrollon sijasta. (Koski-Jännes ym. 2008, 22-24.)

Hoidon tuloksellisuutta tulee mitata yksilöllisesti. Tuloksellisuuden mittareita ovat psykososiaalisten ongelmien, oireiden ja yhteiskunnallisten kustannusten väheneminen. Lisäksi työkyvyn, taloudellisen tilanteen, fyysiseen -, ja psyykkisen kunnon, ihmissuhteiden, ja työtilanteen parantuminen voidaan luokitella tuloksellisuuden mittariksi. (Holmberg 2010, 144; Havio ym. 2009, 157; Koski-Jännes ym. 2008, 27.)

Yhteiskunta on jatkuvassa muutoksessa ja se vaikuttaa myös päihdepalvelujen rakentamiseen. Päihdetyössä moninaisuus on useasti hyvä asia. On hy-

vä, että on olemassa erilaisia palveluntarjoajia ja laaja-alaista osaamista, joita yhdistelemällä saadaan aikaan yksilöllistä hoitoa. (Holmberg 2010, 149,151.)

Sosiaalisella tuella on äärimmäisen suuri merkitys päihdekuntoutusprosessin onnistumisessa. Tärkeää on solmia uudestaan suhteita päihteettömiin perheenjäseniin, läheisiin ja ystäviin. Myös vertaistukiryhmistä voi olla suuri hyöty prosessin onnistumisessa.

## **2.4 Vertaistuki**

Vertaistukeen on erilaisia määritelmiä. Se voidaan määritellä esimerkiksi toiminnaksi, jossa ryhmä kokoontuu säännöllisesti vaihtamaan omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Ryhmä koostuu samanlaisen elämäkokemuksen omaavista ihmisistä. Tärkeää ryhmässä on se, että kukaan ei tunne jäävänsä ongelmien kanssa yksin. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2012, Peers for Progress 2012.) Norjalainen tutkija Håkan Lorentze määrittelee vertaistuen toiminnaksi, jossa ongelman kanssa painiva ihminen haluaa auttaa muita ja tulee samalla itse autetuksi. Eli hän saa apua ihmisiltä, joilla on samantapainen ongelma. Lorentzen mukaan vertaistoiminta perustuu vastavuoroiseen apuun ja tukeen. (KansalaisAreena 2012, 14.)

Vertaistukiryhmän avulla kuntoutumiseen saa vaadittavaa sosiaalista tukea, sillä monella kuntoutujalla sosiaalinen tukiverkko on pieni tai jopa olematon. Tällöin ryhmästä saatava tuki korvaa riippuvuuskäytölle altistavan ympäristön. (Tammi ym. 2009, 40.) Vertaistukiryhmistä ja niiden toimivuudesta puhuttaessa ei sovi unohtaa myöskään niin sanotun ryhmäpaineen vaikutusta hoidon tai kuntoutuksen onnistumisessa. Ryhmän asettama sosiaalinen paine voi viedä kuntoutusprosessia oikeaan suuntaan. (Terveyskirjasto 2007.)

Vertaistoiminnassa keskeisiä arvoja ovat tasa-arvo ja toisen kunnioitus (KansalaisAreena 2012). Vertaistukiryhmä voi toimia monella tavalla. Jotkin vertaistukiryhmät voivat perustua keskusteluun, kun taas joissakin ryhmissä toiminta voi rakentua harrastuksen ympärille. Oleellista ei ole se, mitä ryhmässä tehdään, vaan se, että jokainen ryhmään kuuluva kokee itsensä ryhmän jä-



seneksi sekä tärkeäksi ryhmälle. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012; KansalaisAreena 2012, 16.) Voidaan katsoa, että vertaistukiryhmät ovat eräänlaisia ongelmanratkaisuryhmiä. Niissä keskitytään sekä ongelmatilanteisiin että positiivisiin menestyskokemuksiin. Ryhmään osallistumisen voi katsoa vähentävän eristäytymistä (KansalaisAreena 2012, 16).

Vertaistukiryhmään osallistuva kokee ryhmässä ymmärrystä ja empatiaa. Vertaisryhmässä ihminen tulee ongelmiansa kanssa ymmärretyksi, koska osallistujat ovat käyneet samankaltaisia prosesseja läpi omassa elämässään. Toiminnassa kukaan ei ole pelkästään avun antaja tai saaja, vaan toiminta on vastavuoroista. Huomionarvoista on, että vertaistukiryhmässä ei olla vain passiivisia avun vastaanottajia, vaan myös aktiivisia toimijoita. Vertaistukiryhmä antaa oivan tilaisuuden muovata omaa identiteettiään. (KansalaisAreena 2012, 18-19.)

Joidenkin päihdekuntoutujien identiteetti rakentuu vahvasti vertaistukiryhmän varaan, jolloin vertaisryhmätoiminta jää pysyvänä osana kuntoutujan elämään. Osa vertaistukiryhmiä käyttävistä jää puolestaan pois ajan mittaan, kun kokevat kykenevänsä jatkamaan raitista elämää itsenäisesti. (Tammi ym. 2009, 41.)

### 3 LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

Säännöllinen liikunta parantaa ihmisen vireystilaa. Se vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja henkiseen terveyteen ja parantaa yleistä elämänlaatua. (Helsingin kaupunki 2012.) Liikunnalla tiedetään olevan positiivinen vaikutus esimerkiksi aineenvaihduntaan, psyykkiseen hyvinvointiin, verenkiertoon sekä tuki- ja liikuntaelimiin. Lisäksi liikunta vähentää useille sairauksille altistavia riskitekijöitä. (UKK-Insituutti 2010.)

Liikunta vaikuttaa ihmiseen useimmiten positiivisesti. Sen on todettu vähentävän kielteisiä tuntemuksia, kuten ärtymystä, alakuloisuutta sekä haluttomuutta ja vastaavasti lisäävän myönteisiä tuntemuksia, kuten tarmokkuutta ja elinvoimaisuutta. Liikunnan ollessa säännöllistä se ylläpitää positiivista mielialaa. (Fogelholm-Vuori-Vasankari 2011, 44,48.)

Säännöllisen liikunnan uskotaan vaikuttavan suojaavasti elämän vastoinkäymisissä ja stressitilanteissa. Tämä pohjautuu päivittäisiin havaintoihin ja lyhytaikaiseen tutkimukseen akuutista stressistä. Liikuntaa harrastavilla elimistön stressivaikutukset ovat pienempiä. Liikunta auttaa myös ohjaamaan ajatukset hetkeksi pois stressaavasta elämäntilanteesta. (Fogelholm ym. 2011, 50.)

Liikunta voi toimia hoitokeinona masennuksen ja ahdistuneisuushäiriön hoidossa. Täysin aukotonta tutkimusta aiheesta ei ole onnistuttu tekemään, koska luotettavien tutkimusasetelmien saaminen vaatii tavattoman paljon aikaa. Kontrolloitujen sekä satunnaistettujen potilastutkimusten perusteella liikuntaa hoidon aikana harrastavat kokevat vähemmän ahdistus- ja masennusoireita. Liikunnan tehon depression ehkäisyssä katsotaan perustuvan erityisesti siihen, että liikkuminen saa ajatukset siirtymään pois ikävistä asioista. Ryhmäliikunnan katsotaan tuovan myös sosiaalista tukea. (Suomen Sydänliitto ry 2012; Fogelholm ym. 2011, 50, 180-181.)

## **4 ASUNNOTTOMUUS**

### **4.1 Asunnottomuuden käsite**

Asunnottomuuteen liitetään yleisesti huono-osaisuus (Lehtonen-Salonen 2008, 14,16). Asunnottomuuden käsite vaihtelee suuresti maittain, joten sen tarkka määrittely on vaikeaa. Joissakin maissa asunnoksi voidaan laskea esimerkiksi teltta-asumus. Sekalaisen määrittelyn vuoksi tarkkaa asunnottomien lukumäärää on erittäin vaikea sanoa. (Lehtonen-Salonen 2008, 23; Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus 2012a.)

Asunnottomuus on maailmanlaajuinen ongelma. Asunnottomuus on suuri sosiaalinen ongelma myös Suomessa (Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus 2010) ja Euroopassa (Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus 2012b).

Suomessa asunnottomiksi lasketaan ulkona kiertelevät, tilapäisasumuksissa, kuten kavereiden luona asuvat, asuntoloissa tai majoitusliikkeissä asuvat sekä erilaisissa laitoksissa tai hoitokodeissa asuvat. Vuonna 2011 maassamme oli yksin eläviä asunnottomia 7606 ja lisäksi 423 asunnotonta perhettä. (Lehtonen ym. 2008, 23; Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus 2012a; Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus 2010.)

Päihde- ja mielenterveysongelmat ovat varsin yleisiä asunnottomilla. Päihdeongelma aiheuttaa monesti asunnon menetyksen, kun vuokranmaksu häiriintyy päihteiden käytön seurauksena. Lisäksi päihteitä käyttävän asunnottoman on vaikeaa päästä kuntouttavien asumispalvelujen pariin, koska niissä vaaditaan sitoutumista päihteettömyyteen. Sitoutuminen päihteettömyyteen on päihderiippuvaiselle vaikeaa ja se johtaa siihen, että päihderiippuvainen jää usein palveluiden ulkopuolelle. (Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus 2012c; Kolkka ym. 2009, 153.) Päihteiden käyttöön liittyy usein pitkäaikaisasunnottomuus. Pitkäaikaisasunnottomaksi lasketaan kaikki joiden asunnottomuus on kestänyt vähintään vuoden, terveydellisten tai sosiaalisten syiden vuoksi, tai jotka ovat olleet säännöllisesti asunnottomia viimeisen kolmen vuoden aikana. (Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus 2012a.)

## 4.2 Asunnottomien jalkapallotoiminta

The Homeless World Cup- säätiö on asunnottomuutta torjuva sosiaalinen yritys. Sen perustana on toiminta jalkapallon parissa. Säätiö toimii yhteistyössä 73 kansallisen kumppanin kanssa. Suomen Homeless Academy on yksi säätiön kansallisista kumppaneista. Järjestö perustettiin vuonna 2001 Mel Youngin ja Harald Schmiedin idean pohjalta. Heidän näkemyksensä mukaan asunnottomat voisivat muuttaa elämäänsä myönteisesti toiminnan avulla. (Homeless World Cup 2012a.)

Homeless World Cup eli asunnottomien maailmanmestaruuskilpailut ovat toiminnan kohokohta. Turnaus järjestetään vuosittain ja se yhdistää asunnottomia ympäri maailman. Ensimmäinen turnaus järjestettiin vuonna 2003. Vuosittain järjestettävä turnaus osoittaa miten jalkapallo vaikuttaa ihmisten elämänlaatuun. Turnauksessa pelaajat pääsevät edustamaan maataan sekä luomaan ystävyys-suhteita muiden maiden pelaajien kanssa. Turnaus ei vaikuta ainoastaan pelaajiin vaan sillä on vaikutusta myös yleisön silmissä. Turnauksen avulla voidaan muuttaa ihmisten asenteita asunnottomuuteen liittyen. (Homeless World Cup 2012a.)

The Homeless World Cup-säätiön kansalliset kumppanit tarjoavat tukea ja tietoa koulutukseen, työllistymiseen ja terveyteen liittyen. Lisäksi ne organisoivat kansallista maajoukkuetta, leirejä ja kansallisia turnauksia. Maajoukkueeseen valitaan vuosittain kahdeksan pelaajaa. Maajoukkueessa pelanneet toimivat eräänlaisina roolimalleina uusille toimintaan mukaan tuleville pelaajille. Maajoukkue-toiminnan on todettu antavan pelaajille kokemuksia, jotka mullistavat positiivisella tavalla heidän elämänsä. (Homeless World Cup 2012c.)

Syrjäytyminen vaikuttaa yksilön kykyyn toimia normaalina yhteiskunnan jäsenenä. Syrjäytyneen elämä on usein päivittäistä selviytymistä, joka johtaa kaoottiseen elämäntapaan, joka estää pitkän tähtäimen suunnitelmallisen elämäntavan. Jalkapallotoiminnan avulla osallistujat saavat normaaleja ihmissuhteita. Joukkuekaverit ja joukkueen muut toimihenkilöt kannustavat osallistumaan peleihin ja harjoituksiin. Tämän avulla osallistujan luottamus ihmisiin palautuu ja omien asioiden jakaminen muiden kanssa helpottuu. Pelaajat

tuntevat kuuluvansa johonkin, mikä lisää omanarvontuntoa. Uudet taidot ja ominaisuudet voi siirtää arkeen, jolloin ymmärrys oman elämänmuutoksen mahdollisuudesta vahvistuu. (Homeless World Cup 2012b.)

#### **4.3 Homeless Academy ry. ja toiminta Suomessa**

Asunnottomien jalkapallotoiminta alkoi Suomessa vuonna 2005 Suojatie ry:n toimesta. Tällä hetkellä toimintaa järjestetään kuudella paikkakunnalla, joita ovat Helsinki, Espoo, Rauma, Tampere, Vantaa ja Hyvinkää. Toiminta rakentuu toistaiseksi järjestöpohjalle.

Asunnottomien jalkapallotoiminta on järjestetty Homeless Academy ry:n alla. Yhdistys on perustettu vuonna 2009. Sen tehtävä on asunnottomien ja päihdekuntoutujien sosiaalisen ja toiminnallisen kuntoutuksen menetelmien kehittäminen ja tuottaminen (Homeless Academy 2013b.) Yksi järjestön keskeisimpiä tehtäviä on asunnottomien ja päihdekuntoutujien jalkapallotoiminnan organisoiminen ja kehittäminen sekä asunnottomien maajoukkueen ylläpito. (Homeless Academy 2013a.)

Asunnottomien jalkapallotoiminnan perusajatuksena on järjestää asunnottomille ja päihdekuntoutujille vertaistukitoimintaa, jonka avulla he voivat saada positiivisia elämyksiä. Toiminnassa pyritään siihen, että osallistujan itsetunto kohenee ja identiteetti kasvaa. (Homeless Academy 2013b.)

Homeless Academy ry:n keskeisimpiä tukijoita ovat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Suomen Palloliitto (Homeless Academy 2013a). Lisäksi muita yhteistyökumppaneita ovat Fc Atlantis, IFK- Bandy, Walter ry. ja Helsingin NMKY.

Tällä hetkellä Homeless Academyn jäsenjärjestöinä toimintaa järjestävät Suojatie ry., Rauman seudun Katulähetys ry., Espoon diakoniasäätiö, KRIS-Suomi ry. ja Tampereen huumeclinikka ry. Jäsenjärjestöjen lisäksi on muitakin toimintaa järjestäviä järjestöjä sekä toimijoita, jotka järjestävät toimintaa eri paikkakunnilla. (Homeless Academy 2013a.)

Yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa Homeless Academy ry. järjestää vuosittain asunnottomien jalkapallon Suomen mestaruusturnauksen. Pelimuotona turnauksessa on katujaalkapallo eli streetsoccer. Lisäksi Suomi on osallistunut asunnottomien jalkapallon maailman mestaruusturnaukseen vuodesta 2006 alkaen. (Homeless Academy 2013.)

Toiminnan tärkeimpiä tavoitteita ovat asunnottomuuden kriteerit täyttävien elämänlaadun parantaminen, sosiaalinen vahvistaminen ja innostaminen sekä tukeminen elämäntapamuutokseen. Toiminnan keskeisimpiä arvoja ovat tasa-arvo, toisten kunnioittaminen, rehellisyys, vapaaehtoisuus ja oma halukkuus toimintaan.

Toimintaan liittyminen on vapaaehtoista ja tapahtuu matalalla kynnyksellä. Kaikki kohderyhmään kuuluvat ovat tervetulleita toiminnan pariin. Ainoana ehtona osallistumiselle on päihteettömyys.

## 5 TUTKIMUS

### 5.1 Tutkimustehtävä ja -tarkoitus

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus keskittyy kuvaamaan todellista elämää (Hirsjärvi-Remes-Sajavaara 2004, 152). Tutkimustavoitteen määrittäminen on tärkeää, koska se rajaa työn sisällön ja tarkoituksen. Lisäksi se ilmaisee, mitä hyötyjä tutkimuksesta tulee olemaan. (Tuomi-Sarajärvi 2009, 156-157.) Tutkimusongelmien määrittäminen, joita tutkimuksessa olisi hyvä olla noin kolme kappaletta, auttavat pysymään tavoitteessa. Tutkimusongelman on tärkeää pohtia, miksi juuri tähän on päädytty. (Hirsjärvi ym. 2004, 117-119.)

Tutkimukseni tarkoitus on selvittää asunnottomien jalkapallotoimintaa osallistujien näkökulmasta. Työ painottuu päihdetyöhön, joten valitsin haastateltaviksi päihdekuntoutuksen kautta toiminnassa mukana olevia. Halusin saada tietoa siitä, miten vertaisjalkapallotoiminta toimii osana päihdekuntoutumisprosessia. Tutkimukseni etsii vastausta seuraaviin kysymyksiin eli sen tutkimusongelmat ovat:

1. Miten osallistujat ovat kokeneet vertaisjalkapallotoiminnan?
2. Kuinka toiminta on tukenut heidän kuntoutumisprosessejaan?

### 5.2 Kohderyhmä

Laadullisessa tutkimuksessa ennen tutkimusta on pyrittävä määrittelemään tutkimusjoukko. Kohdejoukko on tärkeää valita tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2004, 155.) Omaksi kohderyhmäkseni valitsin pelaajat, joilla oli käynnissä tai takanaan päihdekuntoutusjakso. Haastateltavien valinnassa minua auttoivat joukkueiden sekä toiminnasta vastaavan yhdistyksen toimihenkilöt.

Tutkimukseni kohderyhmäksi valikoituivat vertaisjalkapallotoimintaan osallistuvat päihdekuntoutujat. Haastattelin tutkimukseeni 11 pelaajaa. Pyrin valitsemaan haastatteluihin ihmisiä eri ikäryhmistä, jotta saisin tietoa kokevatko eri ikäryhmät toiminnan eri tavoin. Tavoitteeni oli haastatella sekä

miehiä että naisia. Toiminnassa mukana olleet olivat kuitenkin enimmäkseen miehiä, joten onnistuin haastattelemaan vain yhtä naista. Kohderyhmän kokoon vaikuttivat osaltaan työn resurssit ja sijainti. Keräsin haastattelumateriaalia Helsingissä järjestetyissä turnauksissa, joten aikaa materiaalin keräämiseen oli rajoitetusti.

### 5.3 Aineistonkeruumenetelmät

Valitsin omiksi aineistonkeruumenetelmiksi haastattelun ja havainnoinnin. Haastattelu ja havainnointi ovat kyselyjen ja dokumentteihin perustuvan tiedon ohella tavallisimpia laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä. Menetelmiä voidaan käyttää yhdistellen ja rinnakkain. (Tuomi-Sarajärvi 2009, 71.) Tutkimukseen on hyvä valita sellaiset tutkimusmenetelmät, jotka soveltuvat tutkimusongelmien ratkaisuun (Hirsjärvi-Hurme 2008, 39).

Haastattelun toteutin teemahaastattelun mukaisesti, jossa tutkimusongelmat muodostivat haastattelun ytimen. Puolistrukturoitua eli teemahaastattelua ohjaavat ennalta määritellyt teemat. Teemahaastattelu on joustavampi haastattelumuoto kuin lomakehaastattelu, mutta ei niin joustava kuin avoin haastattelu. Teemahaastattelu pohjaa ihmisten kokemuksiin asioista, heidän antamilleen merkitykselle asioista sekä merkitysten syntymiseen vuorovaikutuksessa. Tutkijan päätettävissä on esittääkö hän kaikille haastateltaville samat kysymykset ja noudattaako hän tiettyä haastattelurunkoa. (Tuomi-Sarajärvi 2009, 75.) Teemahaastatteluun liittyy tieto siitä, että tiedonantajat ovat kokeneet saman tilanteen (Hirsjärvi-Hurme 2008, 47).

Teemojani olivat osallistujan omat kokemukset jalkapallotoiminnasta sekä toiminnan rooli päihdekuntoutuksessa. Valitsin teemahaastattelun lomake- ja syvähaastattelun sijaan, koska vastaajien aika pelien välissä oli rajallinen. Teemahaastattelua käyttämällä pystyin varmistamaan sen, että sain vastaukset työni kannalta oleellisiin kysymyksiin. Olin valmistellut ennen haastatteluja haastattelurunon (liite 1), jota pyrin noudattamaan, koska teemahaastattelussa on tärkeää, että kysymykset ovat tiedossa ennalta. Runon avulla tavoittelin haastatteluihin laadukkuutta ja tutkimuksen



kannalta oleellista tietoa (Hirsjärvi-Hurme 2008, 184; Tuomi-Sarajärvi 2009, 75).

Haastatteluissa etenin teema kerrallaan. Esittelin haastateltavalle teeman, johon etsin vastausta ja sen jälkeen keskustelimme vapaasti. Keskustelun ohessa esitin tarkentavia kysymyksiä, kuten esimerkiksi ”miksi jalkapallotoiminta on ollut antoisa kokemus?” tai ”mikä sinulle on toiminnassa tärkeintä?”. Tein tarkentavia kysymyksiä sulkeakseni mahdollisuuden, että vastaaja vastaa kysymyksiin vain sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla (Hirsjärvi ym. 2004, 194-195). Tarkentavien kysymysten avulla vastaukset olivat perusteltuja. Tarkentavia kysymyksiä käyttäessäni varoin kuitenkin asettamasta sanoja vastaajan suuhun, jotta en ohjaisi tutkimukseni kulkua.

Valitsin teemahaastattelujen lisäksi havainnoinnin aineistonkeruumenetelmäksi. Havainnointi voi auttaa hahmottamaan haastatteluissa ilmi tulleet tiedot oikeissa asiayhteyksissä. Havainnointi antaa monipuolisempaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä sekä auttaa hahmottamaan haastatteluissa ilmi tullutta tietoa käytännössä. (Tuomi-Sarajärvi 2009, 81.) Havainnoimalla voi saada välitöntä tietoa ilmiöön liittyvästä käyttäytymisestä ja sillä voidaan väittää keinotekoisuutta (Hirsjärvi ym. 2004, 202). Havainnoimalla pystyin seuraamaan, ovatko haastattelutilanteessa ilmi tulevat asiat yhteydessä osallistujien käyttäytymiseen.

Havainnoin pelaajien toimintaa molemmissa turnauksissa, joissa kävin keräämässä aineistoa. Suoritin havainnoinnin osallistuvana havainnointina. Osallistuvassa havainnoinnissa tietoa hankitaan vuorovaikutustilanteissa. Osallistuminen voi vaihdella aktiivisesta osallistumisesta osallistumattomuuteen. (Tuomi-Sarajärvi 2009, 82.) Havainnoinnissa kiinnitin huomiota pelaajien keskinäiseen vuorovaikutukseen, yleiseen ilmapiiriin ja mielialaan sekä kentällä että sen ulkopuolella. Yritin myös löytää havainnoimalla yhtäläisyyksiä haastatteluissa saamiini tietoihin. Pelien lomassa keskustelin vapaamuotoisesti pelaajien ja työntekijöiden kanssa. Näissä keskusteluissa pyrin havainnoimaan edellä lueteltuja seikkoja. Havainnoinnissa pidin tarkoituksella hiukan etäisyyttä toimintaan, jotta emotionaaliset tekijät eivät vaikuttaisi havainnointiin (Hirsjärvi ym. 2004, 202).

#### **5.4 Tutkimuksen käytännön toteutus, aineiston käsittely ja analysointi.**

Aloitin opinnäytetyöprosessini ottamalla yhteyttä Homeless Academy ry:n. Sieltä minut ohjattiin ottamaan yhteyttä Suomen Palloliiton monikulttuurisuusasiantuntijaan, joka on yksi asunnottomien jalkapallotoimintaa organisoivan Homeless Academy ry:n toimijoista. Tiedustelin häneltä mahdollisuutta toteuttaa opinnäytetyö asunnottomien jalkapallotoiminnasta. Päätimme, että otan tutkimuksen lähtökohdaksi osallistujien kokemukset sekä päihdekuntoutuksen. Asunnottomien jalkapallotoiminnasta oli tehty aiemmin Suomessa ainoastaan suppea kyselytutkimus vuonna 2007.

Ensimmäisen kerran kävin keräämässä haastattelu- ja havainnointiaineistoa Helsingissä toukokuussa 2011 järjestetyssä Street Soccer- turnauksessa. Turnauksessa suoritin yhteensä seitsemän haastattelua. Toteutin neljä haastattelua nauhurin kanssa, kunnes se hajosi. Olin varautunut tilanteeseen tekemällä paperilomakkeita, joihin keräsin keskustelun ohessa tietoa teemojen alle. Toteutin kolme haastattelua tällä menetelmällä. Sen ajan mitä haastatteluilta jäi suoritin havainnointia toiminnasta. Havainnot kirjasin muistiin paperille.

Valmiit haastattelut annoin haastateltavalle tarkistettavaksi. Pyysin tiedonantajaa tässä vaiheessa oikomaan mahdolliset väärinkäsitykset, sekä sanomaan, jos hän kokee, että jotain olennaista tietoa on jäänyt puuttumaan. Haastatteluiden jälkeen litteroin materiaalin saman tien tiedostoksi tekstinkäsittelyohjelmalla. Pidin materiaalin täysin muuttumattomana. Lisäksi kirjasin tekstinkäsittelyohjelmalla puhtaaksi havainnointimuistiinpanoni tapahtumasta.

Talven 2012 kirjoitin työni teoriaosuutta. Helmikuussa 2012 matkasin jälleen Helsinkiin asunnottomien turnaukseen. Kyseessä oli asunnottomien futsalin, eli salijalkapallon Suomen mestaruusturnaus. Keräsin turnauksessa vielä haastattelumateriaalia sekä tein lisää havaintoja. Haastattelin turnauksessa vielä neljä toiminnassa mukana olevaa pelaajaa. Litteroin haastattelut

sellaisenaan tekstinkäsittelyohjelmalla. Havainnot kirjoitin myös muistiin.

Syksyllä 2012 kirjoitin valmiiksi puuttuvan teoriaosuuden. Tallensin litteroidut haastattelut yhteen tiedostoon ja leikkaa -liimaa-periaatteella jaoin tutkimuksen kannalta olennaiset vastaukset teemoittain alateemojen alle siten, että samaa teemaa koskevat vastaukset ovat peräkkäin. (Hirsjärvi-Hurme 2008, 141-142.) Vuoden 2013 alussa lisäsin työhöni osion, jossa käsiteltiin toimintaa Suomessa.

Laadullista analyysia tehdessä minun täytyi lajitella tutkimuksen kannalta kiinnostava aineisto. Tutkimusaineistossa esiintyi paljon mielenkiintoista tietoa, jonka jouduin jättämään pois tutkimuksesta. Riippuen tutkimuksesta tutkija voi päättää ilmoittaako hän raportissaan lukumääriä. Itse koin, että tässä tutkimuksessa lukumäärät on olennaista tietoa. (Tuomi-Sarajärvi 2009, 92-93.)

### **5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksen eettiset ongelmat liittyvät useimmiten itse tutkimustoimintaan. Eettisiä ongelmia voi olla vaikkapa anonymiteettiongelmat, tiedonantajien informointi ja analyysissa käytettävän materiaalin arviointi sekä tutkimuskeinot. Tutkimuksen etiikkaan kuuluu olennaisena osana selvittää kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan sekä se, miksi tutkimus tehdään. (Tuomi-Sarajärvi 2009, 128-129; Hirsjärvi ym. 2004, 26.)

Tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä täytyy saada suostumus tutkimukseen. Heidän täytyy olla selvillä tutkimukseen mahdollisesti liittyvistä riskeistä. Tiedonkeruussa on tärkeää ottaa huomioon anonymiteetti, luottamuksellisuus ja aineiston asianmukainen tallentaminen. (Hirsjärvi ym. 2004, 26-27.) Havainnointia suoritettaessa osallistujien tulee tietää, että havaintoja tehdään.

Ennen jokaista haastattelua esittelin haastateltavalle henkilölle tutkimukseni sekä teemat, joihin pyrin saamaan vastauksen. Luonnollisesti kerroin, että

haastattelu tehdään anonyymisti eikä heitä koskeva henkilökohtainen tieto ilmene missään asiayhteydessä. Korostin myös mahdollisuutta kieltäytyä haastattelusta.

Haastattelujen muuttumattomuudesta pidin huolta litteroimalla nauhalle äänitetyt haastattelut sanasta sanaan tekstinkäsittelyohjelmaan. Paperihaastatteluiden kohdalla luetutin vastaukset haastateltaville ehkäistäkseni virhetulkintoja. Selvensin haastateltaville, että heidän antamansa tiedot tulevat vain minun käyttööni eivätkä ne välity sellaisenaan muualle.

Ennen tuloani osallistujille oli annettu tietoa, että olen tulossa turnauksiin tekemään opinnäytetyöhöni liittyviä haastatteluja ja havainnoiteja. Lisäksi paikanpäällä minua esiteltiin aktiivisesti järjestön edustajille ja joukkueiden toimihenkilöille. Itse pyrin esittäytymään pelaajille ja kertomaan, mitä olen turnauksessa tekemässä.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Osallistujien kokemukset toiminnasta

Selvästi tärkeimpänä kokemuksena osallistujille oli toiminnassa kaverisuhteiden muodostuminen. Kaikki vastaajat mainitsivat kaverisuhteet kertoessaan toiminnan tuomasta sisällöstä elämässään. Uudet sosiaaliset suhteet olivat tärkeitä vastaajille, koska aiempi kaveripiiri oli kiinnittynyt vahvasti päihteiden ympärille. Vastaajista kaikki mainitsivat saaneensa uusia kavereita toiminnan kautta. Heidän mukaansa kaverisuhteita oli helppo solmia, koska toiminnassa oli mukana saman luontoisia ihmisiä, joilla oli samanlaisia elämäkokemuksia sekä samat tulevaisuuden intressit. Kokemuksien vaihtaminen pelikavereiden kanssa koettiin helpottavaksi ja aidoksi ystävyudeksi.

Kuusi haastateltavaa toi esille, että kaveripiirinvaihdos on mahdollistanut heille pysyvemmän elämäntapamuutoksen. Vastauksista kävi ilmi, että uuden kaveriporukan myötä houkutus entisiin kaveripiireihin oli pienentynyt. Vastaajista kuusi mainitsi, että vastaanotto ryhmässä on ollut hyvä heitä kohtaan.

” Tää tuo sisältöä elämään. Kavereita, jolta saa vertastukea ja sosiaalista kontaktia. se on loistavaa, et on samassa tilanteessa olevia kundeja, joiden kans voi jutskata ku on vaikeempaa, ku ne pyrkii samoihin päämääriin ku mä.”

” Mulle täs on tärkeätä tää sosiaalinen kanssakäyminen. Se on piiso juttu ku kaikki vanhat kaverit käyttää päihteitä ja ku ite pyrin niistä eroon ni tarvi siihen sellasia kavereita, jotka tahtoo samaa, päihteetöntä elämää. Uudet tuttavuudet on ihan loistavaa ja näihin kavereihin mä voin ite samaistua. ”

” Nykyään kuluu paljon aikaa näitten kavereiden kanssa jotka tästä on tuttuja. Tää oli mulle tärkeätä, ku tos päihdeaikana alko olla jo sellanen jätkä ettei haluttu oikee mihinkään porukoihin mukaan edes. Nää uudet kaverit on auttanut jaksamista ja selvänä pysymistä, ei oo kaipuuta siihen vanhaan ollu yhtään”

Viisi haastateltavaa kertoi toiminnan auttaneen heitä arjen järjestämisessä. Vastauksista nousi esille se, että aikataulut ovat helpottaneet arkea. Vastaa-

jat mainitsivat, että on helpompi jäsentää päiviä ja viikkoja, kun on joitakin kiintopisteitä. Tässä tapauksessa niitä ovat harjoitukset ja pelit.

”Mä oon oppinu täs siihen, et ku treenit ja pelit on johki tiettyy aikaa ni sillo pitää olla paikalla, ei voi mennä ja tulla niiku ite tahtoo, tää on niinku antanu sellasia hyviä kiintopisteitä arkeen”

”jos treenit on vaik kolmelta päivällä, ni mä en voi nukkuu neljään, mä saan sit enemmän aikaan päivän aikana ku herään aiemmin et oon treeneis virkeenä enkä sillee vasta heränneenä”

”eihä vuosien rännin jälkee ollu alkuu mitää otetta tost päivärytmistä, harrastus autto”

”ei voi enää nukkua päiviä, ku on tää harrastus”

Kahdeksan haastateltavaa kertoi, että toimintaan osallistuminen on parantanut heidän fyysistä kuntoa. Fyysisen kunnon parantuminen oli parantanut osallistujien itsetuntoa sekä muuta jaksamista. Lisäksi se nähtiin tärkeäksi, koska parantuneella kunnolla on vaikutusta terveyteen. Kaksi haastateltavaa mainitsi, että liikuntaharrastuksen myötä he ovat muutoinkin omaksuneet terveempiä elämäntapoja. Terveempiin elämäntapoihin he mainitsivat ruokailion sekä kunnollisen unirytmien ja riittävän määrän unta. Perusteeksi terveemmille elämäntavoille he mainitsivat, että haluavat maksimoida harrastuksesta saadun hyödyn entistä paremman fyysisen kunnon muodossa. He kertoivat nauttivansa pelaamisestakin enemmän, kun jaksaa juosta.

”Mä haluan maksimoida ton fyysisenkunnon, jotenkin oon funtsinu sen sillee, et mikä järki on treenata, jos sit muuten elää epäterveellisesti”

Neljä vastaajista kertoi toimintaan osallistumisen parantaneen vireyttä. He näkivät sen yhteydessä fyysisen kunnon paranemiseen. Vireystilan koheneminen on parantanut osallistujien elämänlaatua. Päivittäiset rutiinit on helpompi suorittaa, kun on vireämpi ja päivässä saa enemmän aikaan. Yksi vastaaja otti ilmi vireystilan kohenemisen työnteossa. Hän mainitsi olevansa töissä paljon tehokkaampi ja jaksavansa paremmin, kun urheilee ja joukossa on hyvä henki.

” No se on sit huomannu tossa vireydessä ja muutenkin olotilassa, et on se olo parempi. No päivittäin se näkyy oikeestaan kaikessa, jaksaa touhuta kaikenlaista, ku ennen saatto olla et ei jaksanu roskia viedä. Se vireystila on ihan eri”

Kaikkiaan viisi haasteltavaa mainitsi haastattelun yhteydessä työllistyneensä. Kaksi haastateltavaa kertoi, että saivat työpaikkansa jalkapallotoiminnan kautta. Lisäksi yksi haastateltava oli päässyt opiskelemaan.

Jalkapallotoiminnalla oli osallistujille arjesta irrottava vaikutus. Kolme vastaajaa kertoi haastatteluissa, että harjoituksissa tai peleissä he saavat ravistettua ikävät asiat pois mielestä. Haastateltavat painottivat, että ennen samaa asiaa olivat ajaneet päihteet, joten he kokivat, että urheilu on korvannut siinäkin mielessä päihteet. Kokemukseen liittyi, että harjoitusten tai pelien jälkeen asiat eivät vaivanneet enää niin paljoa kuin ennen liikuntasuoritusta.

”tällä hoidetaan päätä”

”Treeneis saa puhdistettuu ajatukset, ku ei siel jouda pyöritteleen noit ikävii juttui. Ja sit tiäks treenien jälkee niit ei jaksa enää edes kelata, ku ne tuntuu sillee pienemmille ne setit”

Haastatteluissa seitsemän vastaajaa kertoi, että toiminta on opettanut heille tavoitteellisuutta. Erityisesti tavoitteellisuus tuli ilmi niiden puheissa, jotka olivat edustaneet maajoukkuetta tai pyrkivät siihen. Osallistujat olivat nähneet tavoitteiden asettamisen ja niissä onnistumisen rohkaisevaksi. Myöskin pettymyksen tunteiden käsittely oli parantunut. Vastaajat kertoivat, että pelikentillä pettymyksiä tulee väistämättä, mutta ne on pystyttävä kohtaamaan. Joukkueen koettiin tukevan vastoinkäymisissä sekä pelikentällä että sen ulkopuolella. Pelaajat kokivat tärkeäksi, että heillä on jotakin, missä voivat kehittyä.

”Tää toiminta on opettanut mulle tavoitteen asettelua. Mä oon tän kautta oppinu tekee sillee et asetan joka päivälle tavoitteen mikä täytyy tehdä. Sillo toiminnan alkuaikana se oli sellanen et herään aamulla tiettyyn aikaan ja keitän kupin kahvia ja sit illal treenit, jos oli, sit jos olin täyttäny sen ni koin että olin onnistunu

ja tuli hyvä fiilis... No pikkuhiljaa noi päivä tavoitteet on kasvanut, et on töihin menemistä ja sellasta päivissä”

”Mulle on tärkeitä et on jotakin mis mä voin kehittyä. On helppompaa kehittyä pelaajana ja ihmisenä ku on päämääriä... Tavoitteellisuutta mulle opetti erityisesti se ku halusin maajoukkueeseen.”

Lisäksi haastateltavilla oli monia henkilökohtaisia kokemuksia toimintaan liittyen, jotka näen myös erittäin mielenkiintoisiksi. Työn rajaamisen vuoksi en kuitenkaan ota niitä esiin tässä tutkimuksessa.

## **6.2 Toiminta osana päihdekuntoutusprosessia**

Haastateltavista kaksi oli ollut haastatteluhetkellä toiminnassa mukana kahdeksan kuukautta ja kaksi vuoden. Muutoin aikaväli oli kahdesta neljään vuoteen. Kaikilla haastateltavilla toiminta oli osa päihdekuntoutusta.

Haastatteluiden perusteella toiminnan pariin tultiin kolmea reittiä. Kaikissa tapauksissa osallistuminen tapahtui kuitenkin asiakkaan omasta tahdosta. Enemmistö, kaikkiaan seitsemän haastateltavista, oli saanut tietoa tai ohjattu toimintaan päihdekuntoutusta järjestävän laitoksen kautta. Kolme haastateltavaa oli kuullut kavereilta päihdekuntoutuksen aikana toiminnasta ja hakeutuneet sitä kautta mukaan. Yksi haastateltava kertoi tulleensa toimintaan omatoimisesti, mutta hänkin oli saanut tietoa toiminnasta kavereilta ja päihdekuntoutuslaitoksesta.

Neljä haastateltavista oli aloittanut jalkapallotoiminnan osana kuntoutusta neljän kuukauden kuntoutuksen jälkeen. Muutoin aloittamisaika vaihteli. Kaikki olivat kuitenkin aloittaneet toimintaan osallistumisen vuoden sisään kuntoutusprosessin alkamisesta.

Selkeästi tärkeimmäksi kuntoutumista tukevaksi tekijäksi nousi vertaistuki. Kaikkiaan yhdeksän haastateltavaa nosti vertaistuen merkityksen erittäin tärkeäksi oman kuntoutumisen kannalta. Osallistujat kokivat helpottavaksi, että



pääsivät harrastamaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. He kokivat kokemusten vaihdon pelikavereiden kanssa tärkeäksi projektinsa kannalta. Muiden kokemusten kuuleminen auttoi valmistautumaan tulevaan sekä helpotti tiukoissa tilanteissa.

”Täs mä sain sitä tärkeätä vertaistukea ja jossai keskusteluporukas istuminen ei ois ollu ky mun juttu, ku ei mulla ois riittäny kärsivällisyys sellaseen, siks tää on ollu hyvä ku tää on tällästä toiminnallista tukea”

”Se oli tärkeätä tässä et sai jakaa niitä omia kokemuksia, ja jengi osas samaistuu niihin ku ne oli kokenu samoja juttuja. Kyl se auto asioiden käsittelemistä ku apu oli lähellä”

Kuusi haastateltavaa mainitsi, että toiminnan kautta he ovat saaneet rakennettua päihteettömän kaveripiirin, entisen tilalle, ja se on auttanut heidän prosessiaan. Kolme haastateltavaa koki, että he tarvitsivat nimenomaan toiminnallisen vertaistukiryhmän. Pidemmän aikaa toiminnassa mukana olleet kokivat ryhmän toiminnan heille vieläkin tärkeäksi, vaikka varsinainen päihdekuntoutus oli jo ohitse. He kuitenkin muistuttivat, että käytännössä kuntoutusprosessi on heille elinikäinen ja toiminta palvelee heitä siinä.

”Mulle tää tarjoaa harrastuksen ja sellasta terapiaa ja sit et pääsen auttaan muita samalla, vaikka itellä on jo aikaa kuntoutuksesta”

”Kyl tämmönen toiminnallinen vertaistuki oli mun juttu, en mä ois jaksanu missää keskustelupiireissä istua, en mä saa siel puhuttu mitää”

”Sit ne sosiaaliset suhteet on tosi tärkeitä täs prosessin aikana, se on aika raskasta yksin”

Haastateltavista kuusi näki fyysisen kunnon parantumisen lisänneen edellytyksiä onnistua raittiimmassa elämässä. Kaikki olivat sitä mieltä, että vireysti-

la on parantunut kuntoilun myötä. Parempi vireystila on vastaajien mukaan näkynyt arjessa parempana jaksamisena. Kuntoutuksessa parempi fyysinen kunto on näkynyt pitkäjänteisyytenä sekä positiivisuutena. Kohonneella kunolla on ollut haastateltavien mielestä myönteinen vaikutus itsetuntoon ja minäkuvaan. Parantunut itsetunto on näkynyt arjen tilanteissa, kuten uusissa sosiaalisissa kontakteissa. Osa vastaajista näki myös, että liikunta on helpottanut heidän ahdistus – ja masennusoireitaan. Lisäksi haastatteluissa kävi ilmi, että fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen jätetään usein liian vähälle huomiolle päihdekuntoutuksessa. Vastaajat kokivat, että aiemmissa kuntoutusprosesseissa, ennen vertaisjalkapalloon osallistumista, fyysisen kunnon parantaminen oli jäänyt asiakkaan itsensä huolehdittavaksi.

”Arjessa jakso sitten paremmin ku oli fyysisesti olla, kaikki keskittyminen ja sellanen oli helpompaa, ja pinnakin kesti paremmin”

” Mulla on ollu pitkään masennusta ja päihteiden käyttöä, ni sit ku on fyysisesti ollu parempi olo ni kyl pääkin on voinu nyt paremmin”

”Aiemmin ku ei ollu mitään fyysistä juttuu mukana kuntoutuksessa ni se prosessi oli niinku puuduttavampi ja stressaava”

Kaksi haastateltavaa uskoi, että olisivat onnistuneet tai onnistuisivat päihdekuntoutuksessa ilman jalkapallotoimintaa. Toinen ilmoitti, että hänellä oli muitakin harrastuksia sekä paljon kavereita, jotka tukivat prosessin etenemistä, joten toiminta ei olisi hänelle ollut välttämätöntä. Hän piti kuitenkin tärkeänä sitä, että on voinut toiminnan kautta antaa vertaistukea niille, jotka sitä ovat tarvinneet. Toinen vastaaja puolestaan kertoi, että kyseessä oli hänelle ensimmäinen kuntoutusprosessi. Hän ei osannut nähdä toimintaa niin isoksi osaksi prosessia, etteikö hän olisi siitä olisi selvinnyt ilman toimintaan osallistumista.

”Kyl mä siihen kuntoutukseen sain sen isoimman tuen muualta. Siis olihan iso juttu, mut ei tärkein juttu”

Muut haastateltavat kokivat, että toiminta on auttanut heitä kuntoutusprosessin onnistumisessa. Kuusi haastateltavaa kertoi, että olivat aiemmin yrittäneet kuntoutua ilman jalkapallotoimintaa, ja olivat epäonnistuneet. Jalkapallotoiminnan koettiin korvaavan tietyissä määrin päihteen tuomat hyvän olon tunteet sekä kurjien ajatusten pois siirtäminen.

”Kuntoutus ois mennä aika varmasti huonommin jos mulla ei ois ollu tätä toimintaa. Mä oon aiemmin kokeillu ilman, et on ollu mitää harrastusta tai sellasta tukena ja aikases ne prosessit on kaatunu tai niinku en oo päässy aiemmin nii pitkälle ku nyt ku on ollu tää fudis harrastus”

”Kyl tää on hyvä lisä kuntoukses ollu mulle. Hyvää vaihtelua niinku siihe ku se on kuitenkin aika raskasta hommaa... jotenkin koen et pystyin tän toiminnan kautta hukuttaa murheita ja saamaan lisää virtaa”

Neljä vastaajaa mainitsi, että prosessin edistymistä auttoi vahva kiinnittyminen ryhmään ja kavereihin. Se ehkäisi heitä ratkeamasta. Ratkeaminen olisi ollut heille sama kuin kaverin pettäminen. Kaksi haastateltavaa mainitsi, että heille on erityisen tärkeää, että pääsevät jakamaan omia kokemuksiaan niille, jotka saavat niistä apua tilanteeseensa, muille tärkeää oli toiminnan vastavuoroisuus. Lisäksi he kokivat helpottavaksi, että saivat toiminnan kautta rakennettua myös vapaa-ajan kannalta tärkeitä sosiaalisia suhteita, jotka auttoivat prosessia.

”Mulla ainaski oli aiemmin se kuntoutus vaikee ku olin aika yksinäinen. Tää harrastus on sit niinku tuonu vapaa-ajalle kavereita. Mä kyl tarvin kavereita ja sellasta muuta tekemistä, läpänheittoa ja sellasta. Sit se ku niinku tajus et tää elämä voi viel olla hallinnassa ni se patisti eteenpäin”

Toiminnan koettiin auttavan identiteetin uudelleen rakentamisessa. Kaikkiaan neljä vastaajaa mainitsi haastatteluissa, että harrastuksen avulla rakennettu

uusi identiteetti on auttanut heitä pysymään eroissa päihteistä. Identiteetin uudelleen rakentuminen on yhteydessä uuteen kaveripiiriin.

” Aiemmin mun identiteetti oli vahvasti kiinni noissa päihteissä niin kyllähä toipuminen sitte vaati sen uudelleen rakentamisen”

”Tää toiminta on niin vahva osa identiteettiä nykyään, et en aio tästä pois jäädä, vaikka oon kuivilla ollu jo pidempään”

Kolme haastateltavista oli osallistunut Homeless World Cupiin. He näkivät, että maajoukkue-toiminta auttoi heitä toipumisessa. Maajoukkueeseen pääsy oli parantanut itsetuntoa. Maatamme edustaneet kokivat, että maajoukkue-tavoite auttoi pysymään päihteettömänä ja vaalimaan muutoinkin terveitä elämäntapoja. Lisäksi maajoukkueen valmistautuminen kisoihin sekä itse kisa-matka nähtiin pelaajia yhdistävänä tekijänä. Maatamme edustaneet pelaajat kertoivat, että ryhmä muodostui uskomattoman tiiviiksi yhteisöksi.

” Kyl se oli kova sana ku mä kuulin et mä pääsen mm-skaboihin, saman tien itsetunto ja luottamus nousi. Se anto voimaa ja uskoo tähä kuntoutukseen !”

”Ku mä kävin kisoissa ni se oli sillee selkee, et vuosi treenattiin ja tehtii kovasti kaikki duunii sen etee yhes, ni me niiku kasvettii yhteen sen porukan kans”

”Se toimi hyvänä kannustimena prosessin aikana, kun ties et voi päästä kisoihin mukaan”

Kaksi pelaajaa ilmoitti, että heillä on tavoitteena päästä edustamaan Suomea seuraavassa Homeless World Cupissa. He näkivät tavoitteen kannustavan heitä päihteettömään elämään, koska retkahdus merkitsisi unelmasta luopumista. Molemmat heistä katsoivat, että maajoukkue tavoite on opettanut heille, että on hyvä olla tavoitteita, joista pitää kiinni. Niiden avulla arjesta selviäminen on helpompaa.

”MM- kisoihin tahdon päästä tänä vuonna, se o sellanen tavoite, joka on auttanu kuntoutusprosessia. Tieto siitä, että retkahdus pilaa mahikset auttaa pysyyn selvänä”

Työllistyneet kuntoutujat näkivät, että toimintaan osallistuminen kuntoutusai- kana vaikutti työkykyyn. He näkivät toiminnan kokonaisvaltaisuuden psyykkisellä – fyysisellä – ja sosiaalisella tasolla nopeuttaneen heidän toipumistaan työkuntoon.

”Tää toiminta ei oo vaa fyysistä puolta kehittävää, ku sosiaalisesti täs on noi kaverit läsnä ja mulla liikunta tuntuu kyl fiilikseski, et on parempi olo ku on liikkunu”

Neljä vastaajaa kertoi harrastaneensa aktiivisesti urheilua ennen päihdekierrettä. He korostivat eritoten urheiluharrastuksen tärkeyttä omassa kuntoutumisprosessissaan.

”Se urheilu edusti ja edustaa, sitä entistä tervettä elämää, ni kyl se palvelee ku täs yrittää taas totutella siihen”

”Aina on ollut liikunta lähellä sydäntä ni tää oli luonnollinen vaihtoehto”

”kyl mulle entisenä urheilija on niinku tosi tärkeetä kaikenlainen urheilu ja kyl se sit ku alotti tän tos kuntoutuksen aikana ni heijastuu arkirutiineissa”

### **6.3 Havainnot**

Vieraillessani turnauksissa havainnoin toimintaa haastattelujen välissä. Havainnot tukivat tutkimustani haastatteluista saadun materiaalin rinnalla. Molempien turnausten kohdalla havainnot olivat yhteneväisiä.

Yleistä ilmapiiriä tarkastellessa huomasi nopeasti, että toiminta oli osallistujien mielestä hauskaa. Tämä ei kuitenkaan näkynyt siinä, että ei olisi yritetty kunnolla. Yritystä löytyi, mutta epäonnistumisten jälkeen ei näkynyt turhau-

tumista tai aggressioita. Voisin verrata tunnelmaa junioreiden urheilutapah-  
tumiin. Voitosta kamppaillaan, mutta se ei ole olennaisin osa peliä. Tärkeintä  
näytti olevan itse tekeminen mukavassa ryhmässä.

Turnauksiin osallistui useita joukkueita. Huomasin pelitaukojen aikana, että  
osallistujat eivät jääneet ja hakeutuneet ainoastaan omien joukkuekavereiden  
seuraan, vaan juttukavereita löytyi paljon myös vastustajista. Yhteisöllisyys  
oli vahvaa. Vaikka pelaajat edustivat eri joukkueita, olivat he silti kuin yhtä  
isoa joukkoa ja tukivat toisiaan. Sen huomasi myös pelitilanteissa. Epäonnis-  
tumisen jälkeen kaveria kannustettiin lähes poikkeuksetta, oli tämä sitten  
joukkuekaveri tai vastustaja. Kontaktitilanteiden jälkeen huomasin myös, että  
pelaajat paikasivat rehdisti kättä, eivätkä ryhtyneet kostamaan, joka on mo-  
nesti tunnusomaista kilpaurheilussa. Keskustelujen ja yleisen ilmapiirin pe-  
rusteella kaikki osallistujat tunsivat olonsa hyväksi ja nauttivat peleistä sekä  
yhdessä olemisesta.

Sitoutuneisuus toimintaan kiinnitti selkeästi huomiota. Vaikka toiminta ei pe-  
rustu voittamiseen suhtauduttiin siihen kunnioittavasti ja asiaan kuuluvalla  
asenteella. Pelaajat valmistautuivat peleihin asianmukaisesti. Ennen pelejä  
oltiin ajallaan paikalla suorittamassa alkuverryttelyä ja kuuntelemassa val-  
mentajan tai joukkueen kapteenin ohjeita liittyen tulevaan peliin. Myöhäste-  
lemisiä ja omin päin tekemistä en havainnut.

Vaikka turnauksissa kilpailtiin sijoituksesta, toiminnan voittaja ei ole pelkäs-  
tään tuloslistan kärjessä oleva joukkue. Asunnottomien jalkapallotoiminnassa  
voiton määritelmä on erilainen kuin urheilussa yleensä. Kaikki toimintaan  
osallistuvat koetaan voittajiksi. Heistä kaikki ovat voittaneet elämässään suu-  
rempia haasteita kuin jalkapallo-ottelu tai -turnaus. Se kävi hyvin ilmi Street  
Soccerin Suomen- mestaruusturnauksen loppupuheenvuorossa, jossa sanot-  
tiin ”kaikki, jotka ovat täällä tänään voivat pitää itseään voittajina”.

## 7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää vertaisjalkapallotoimintaan osallistuvien päihdekuntoutujien kokemuksia toiminnasta sekä tarkastella toimintaa osana päihdekuntoutusprosessia. Tutkimuksen perusteella toimintaan osallistuvat kokivat toiminnan merkityksen myönteisesti.

Tutkimuksessa selvisi, että toimintaan osallistuvat päihdekuntoutajat kokivat toiminnan tärkeäksi sekä päihdekuntoutumisprosessin apuna että päihteettömän elämäntavan ylläpidossa. Toiminnan tärkein anti osallistujille oli vertaistuki sekä uusien ystävyssuhteiden muodostuminen. Muita haastatteluissa selkeästi esiin nousseita teemoja olivat fyysisen kunnon parantuminen sekä sen mukanaan tuomat vaikutukset, tavoitteellisemman elämäntavan omaksuminen ja arjenhallinnan helpottuminen. Tavoitteellisempi elämäntapa sekä arjenhallinta oli auttanut osallistujia työelämän ja opiskeluiden pariin siirtymisessä.

Tulosten perusteella toiminnalla oli itsetuntoa kohottava vaikutus, joka oli seurausta parantuneesta fyysisestä kunnosta sekä harrastuksen tuottamista onnistumisen kokemuksista. Toiminta auttoi osallistujia myös päihteettömän identiteetin vahvistamisessa, joka on tärkeää päihteettömän elämäntavan ylläpitämisessä.

Haastatteluissa ja havainnoinnissa saamani materiaali tukivat yhteenvetoa tehdessäni toisiaan. Havainnoimalla minulla oli tarkoitus selvittää ovat haastateltavien sanat ja teot yhteydessä toisiinsa, eli pyrin sulkemaan pois vaihtoehdon, että haastatteluissa olisi annettu sosiaalisesti hyväksyttävää tietoa ja pyritty vastaamaan tutkimustani hyödyttävästi.

Vertaistuen merkitys sekä sosiaaliset suhteet korostuivat kaikissa haastatteluissa. Se oli selkeästi osallistujille toiminnan tärkein anti. Suurimmalla osalla kaveripiiri oli kiinnittynyt päihteiden ympärille, joten samanhenkisten, päihteettömään elämään pyrkivien, ihmisten tuki ja ystävyys oli heille äärimmäisen tärkeää. Uusi päihteetön kaveripiiri auttoi haastateltavia. Haastatteluissa painottui selkeästi yksin selviämisen vaikeus päihdekuntoutuksessa ilman

kunnollista sosiaalista tukea. Uuden kaveripiirin muodostuminen on tärkeää myös päihteettömän elämäntavan ylläpidossa. Kuntoutuja kokee epäilemättä helpottavaksi, että apu on häntä lähellä, jolloin elämän pattitilanteista ei tarvitse selviytyä yksin.

Sekä haastatteluiden että havainnoiden perusteella aistin, että toiminnassa oli läsnä aito välittäminen lähimmäisistä, kuten havainnot kappaleessa kirjoitin, että myös vastustaja joukkueen pelaajat koettiin ystäviksi. Uskon sen olevan päihdekuntoutujalle helpompaa, että hän kokee olevansa aidosti tervetullut johonkin. Hyvässä ja positiivisessa ilmapiirissä omat murheetkin unohtuvat helpommin.

Mielestäni harrastukset tukevat jokaisen ihmisen arjenhallintaa. Ne aikatauluttavat päiviä sekä ennen kaikkea ohjaavat ajatukset muualle esimerkiksi raha- ja työasioista. Fyysisen rasituksen jälkeen olonsa tuntee ikään kuin puhdistuneeksi. Joukkueurheilun sosiaalinen efekti yhdistettynä fyysiseen hyvinvointiin palvelee varmasti terapeuttisesti harrastajaa. Pelaajien vastaukset tukivat tätä näkemystä. Säännöllinen ja mielekäs tekeminen helpottaa arjessa selviytymistä, joten tätäkin kautta näkisin, että toiminnalliseen vertais-tukeen perustuva tekeminen on hyväksi kuntoutusprosessissa.

Tutkimusta tehdessä huomasin selkeästi, että fyysisen kunnon ylläpitäminen on aivan yhtä tärkeä osa päihdekuntoutusta kuin psyykkisen – tai sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen. Omien kokemusten perusteella uskallan sanoa, että eritoten ryhmäliikunnan kautta voidaan fyysisen kunnon lisäksi parantaa sosiaalista – ja psyykkistä hyvinvointia, joka on selvästi nähtävissä, kun katsoo vertaisjalkapallotoiminnan merkityksiä.

Keskusteluissa vastaajien kanssa huomasin selkeästi, että jalkapalloharrastus on tietyllä tavalla korvannut päihdeet heidän elämässään. Harrastus ikään kuin paikkasi päihteiden jättämää tyhjiötä sekä psyykkisesti että sosiaalisesti. Jalkapallon avulla he saivat hukutettua murheensa sekä tavoittivat hyvänolon tunteen, jota aiemmin olivat tavoitelleet päihteillä.



Fyysisen kunnon nouseminen kasvattaa myös itsetuntoa. Paremmassa kunossa elävä ihminen on usein tyytyväisempi itseensä, oloonsa ja saavutuksiinsa. Itsetunnon nousu puolestaan on tärkeää, jotta elämän voi saada tasapainoiseksi.

Toki on huomioitavaa, että kaikki ihmiset eivät urheilusta pidä, joten kaikille se ei sovi myöskään kuntoutusprosessin osaksi. Tärkeää onkin päihdekuntoutusprosessin yksilöllinen laatiminen. Näkisin, että erityisen hyvin vertaisjalkapallotoiminta kuntoutuksessa tukee urheilutaustan omaavia asiakkaita, joka kävi ilmi myös haastattelutilanteissa. On kuitenkin huomioitavaa, että kaikki toiminnassa mukana olevat eivät suinkaan olleet entisiä urheilijoita tai edes harrastajia. Haastateltavien joukkoonkin mahtui ihmisiä, jotka olivat kokeilleet urheiluharrastusta vasta päihdekuntoutuksen osana ja jääneet positii-visessa mielessä riippuvaisiksi siihen. Erityisesti näissä tapauksissa huomasin, kuinka täydellisen elämäntavan muutoksen pelaajat olivat tehneet. Vertaisjalkapallossa ei ole tärkeää, kuinka hyvä pelaaja on. Kaikki otetaan vastaan yhdenvertaisena, taidoista ja menneisyydestä huolimatta. Tämän aisti hyvin seuratessa toimintaa.

Vertaisjalkapallotoiminnan tärkeyden osallistujille pystyi hahmottamaan puheiden ja tekojen lisäksi harrastusajoista. Pelaajien puheista selvisi, että vaikka he olivat saaneet elämänsä järjestykseen, esimerkiksi työn ja perheen muodossa, osallistuivat he silti edelleen toimintaan. Se on tärkeää uusien osallistujien kannalta, koska kokeneiden harrastajien elämäntarinat käyvät rohkaiseviksi esimerkeiksi heille, että heilläkin on mahdollisuuksia samaan. Suomessa ehkä tunnetuin päihdekuntoutuksen vertaistuki ryhmä on Anonyymit Alkoholistit eli AA, joka on tarjonnut korvaamatonta apua usealle päihdekuntoutujalle. Haastatteluissa kävi ilmi, että osallistujat kokivat vertaisjalkapallon hyvänä vaihtoehtona AA:lle, sen toiminnallisen ja liikunnallisen ulottuvuuden vuoksi. Mielestäni on hyvä, että kuntoutujille on tarjolla erilaisia vaihtoehtoja, joista löytää itselleen vertaisryhmä.

Monelle ihmiselle on ehkä herännyt kysymys, miksi lajiksi on valikoitunut juuri jalkapallo. Syy lienee yksinkertainen. Kuten toiminnan esittelystä kävi selville on toiminta alkanut maailmalta, jossa jalkapallo on harrastajamäärillä sekä

suosiolla mitattuna suurin laji. Se valikoitui toimintaan varmasti osittain harrastamisen helppouden vuoksi. Jalkapalloa voidaan pelata oikeastaan, missä vain, eikä siihen tarvita kalliita harrastuspaikkoja tai välineitä. En kuitenkaan näe estettä, etteikö toiminnalla voitaisi saavuttaa Suomessa vastaavankaltaisia tuloksia, toimimalla jonkin muun lajin parissa.

Jalkapallotoiminnan eduksi katson kansainvälisyyden. Haastatteluissa ilmi tullut maajoukkueen edustaminen oli ollut siihen kuuluneille uskomaton kokemus. Lisäksi se toimi tavoitteena uudemmille pelaajille, jotka eivät olleet maatamme vielä MM- kilpailuissa edustaneet. Maajoukkue toimintaan pääseminen toimi positiivisena kannustimena osallistujille. Lisäksi näen oman maan edustamisella olevan itsetuntoa – ja luottamusta kohottava vaikutus. MM – kilpailut ovat pelaajille varmasti loistava kokemus. Kisojen myötä he pääsevät näkemään maailmaa, pelaamaan suuren yleisön eteen sekä tutustumaan vertaisiin ympäri maailmaa.

## 8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

Tutkimukseni tarkoitus ja tavoite oli tarkastella asunnottomien jalkapallotoimintaan osallistuvien kokemuksia toiminnasta sekä toimintaa osana päihdekuntoutusprosessia. Onnistuin saamaan haastatteluissa paljon materiaalia, josta rajasin tärkeimmäksi kokemani sisällön työhöni. Jouduin jättämään paljon mielenkiintoista tietoa poissa työstäni, koska muutoin siitä olisi tullut käytettävissä oleviin resursseihin nähden liian laaja. Toivon, että tulevaisuudessa aihepiiristä tehdään lisää tutkimusta. Toimintaa voitaisiin tarkastella esimerkiksi osallisuuden, vertaistuen tai arjen hallinnan näkökulmasta.

Tutkimusprosessi opetti minulle paljon tutkimuksen tekemisestä. Teoriaosuutta tehdessä huomasin paljon asioita, joita en olisi osannut ottaa huomioon ilman asianmukaista perehtymistä tutkimusteoriaan. Nyt prosessin jälkeen osaisin rajata tutkimukseni tarkemmin, jotta en joutuisi tilanteeseen, jossa materiaalista löytyy paljon mielenkiintoista tietoa, jota en ollut tutkimukseeni alun perin ajatellut.

Haastattelumenetelmänä teemahaastattelu osoittautui oikeaksi. Sen avulla sain riittävästi tietoa ja teemat pitivät keskustelun tutkimuksen kannalta olennaisessa. Haastattelurungon (liite 1) avulla sain kerättyä työni kannalta oleellisen materiaalin tehokkaasti, koska ajallisesti resurssini olivat rajalliset. Vastauksista päätellen haastattelurunko (liite 1) ei ohjannut haastateltavia liikaa. Tämä käy ilmi siitä, että vastaajien omakohtaiset kokemukset erottuivat vastauksista vahvasti. Koen onnistuneeni tutkimuksessa kohtalaisen hyvin, koska tutkimustulokset vastaavat tutkimuskysymyksiin.

Street Soccer tapahtumassa käyttämäni nauhuri ei toiminut täysin moitteettomasti, mutta en kiireisen aikataulun vuoksi saanut mistään tilalle toimivampaa nauhuria. Varauduin siihen, että nauhuri ei välttämättä kestä koko päivää. Varotoimenpiteenä tein paperilaput, joihin merkitsin haastattelun teemat. Tässä vaiheessa mietin mahdollisuutta siirtyä lomakehaastatteluun, jos nauhuri hajoaa. Totesin kuitenkin saavani enemmän tietoa irti, jos kerään vapaan keskustelun ohessa tiedot paperille teemojen alle. Koin tämän tavan olevan avoimempi ja luotettavampi sekä minun että haastateltavien puolesta. Nauhurin kanssa sain suoritettua kaikkiaan neljä haastattelua. Loput kolme haastattelua jouduin suorittamaan siten, että keräsin keskustelun ohessa

teemoihin liittyvät tiedot paperille. Tämä hidasti jonkin verran haastatteluprosessia, mutta koin saavani kaiken tarpeellisen tiedon talteen.

Mielestäni käytin lähteitä monipuolisesti ja ne olivat luotettavia. Valitsin lähdeaineiston kriittisesti ja varmistin, että käyttämäni lähteet olivat virallisia julkaisuja. Pääosa lähteistä oli alle 10 vuotta vanhoja. Käytin työssä myös vieraskielisiä lähteitä.

Ammatillisessa mielessä opinnäytetyö opetti minulle paljon päihdekuntoutusprosessista. Haastatteluissa kuulemieni kokemusten perusteella osaan nähdä päihdekuntoutusta paremmin asiakkaan näkökulmasta. Huomasin, että päihdekuntoutuksen voi kokea monella tavalla. Tutkimukseni perusteella kuntoutuksessa on myös tärkeää räätälöidä se asiakkaan tarpeita vastaavaksi. Lisäksi kuntoutuksen olisi hyvä olla monipuolista, liian yksipuolinen kuntoutusprosessi ei motivoi asiakasta. Opinnäytetyöprosessini oli minulle antoisa sekä teoreettisella – että käytännön tasolla.

Toivon, että tulevaisuudessa asunnottomien jalkapallotoiminnasta Suomessa tehtäisiin lisää tutkimusta. Tutkimukset helpottaisivat toiminnan laadun tarkastelemista sekä toiminnan viemistä uusille paikkakunnille. Tulevaisuuden tavoitteeni onkin, että työni pohjalta päihdetyön ammattilaiset Pohjois-Suomessa kiinnostuisivat toiminnasta. Heräkkeen kiinnostuksen myötä toiminta voitaisiin saada alkuun Pohjois-Suomessa. Henkilökohtaisesti vakuutuin toiminnan myönteisistä vaikutuksista ja pyrin siihen, että saisin toiminnan käyntiin kotikaupungissani.

## LÄHTEET

- Fogelholm M. - Vuori I. - Vasankari T. 2011. Terveysliikunta. Duodecim. Helsinki.
- Havio M. - Inkinen M. - Partanen A. 2009. Päihdetyö. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Hirsjärvi S. - Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu. Yliopistopaino. Helsinki.
- Hirsjärvi S. - Remes P. - Sajavaara P. 2004. Tutki ja Kirjoita. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Holmberg J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Edita Prima Oy. Helsinki
- Kolkka M. - Mantela J. - Holopainen A. - Louhela J. - Packalen L. - Kaisvuori T. 2009. Yhteiskunnallinen osaaminen. Haaste ja tehtävä. Hakapaino Oy. Helsinki.
- Koski-Jännes A. - Riittinen L. - Saarnio P. 2008. Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Lehtonen L. - Salonen J. 2008. Asunnottomuuden monet kasvot. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Särkelä A. 2001. Välittäminen ammattina. Näkökulmia sosiaaliseen auttamistyöhön. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Tammi T. - Aalto M. - Koski-Jännes A. 2009. Irti päihdeongelmista. WSOY. Porvoo.
- Tuomi J. - Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Vuori-Kemilä A. - Stengård E. - Saarelainen R. - Annala T. 2007. Mielenterveys ja päihdetyö. WSOY. Helsinki.
- Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus 2010. Asunnottomuus. Osoitteessa: <http://www.ara.fi/default.asp?contentid=13344&lan=fi> 9.6.2010
- Helsingin kaupunki terveystieteiden keskus 2012. Liikunta terveyden edistäjänä. Osoitteessa: <http://www.hel.fi/hki/terke/fi/ltsehoito/Liikunta> 11.4.2012
- Homeless Academy ry. 2013a. Homeless Academy ry. Osoitteessa: <http://www.homelessacademy.fi/homeless-academy-ry/> 11.3.2013
- Homeless Academy ry. 2013b. Etusivu. Osoitteessa: <http://www.homelessacademy.fi/> 11.3.2013

Homeless World Cup Organisation 2012a. Our story. Osoitteessa:  
<http://www.homelessworldcup.org/about> 15.10.2012

Homeless World Cup Organisation 2012b. Why football. Osoitteessa:  
<http://www.homelessworldcup.org/why-football> 15.10.2012

Homeless World Cup Organisation 2012c. How we help. Osoitteessa:  
<http://www.homelessworldcup.org/how-we-help> 15.10.2012

KansalaisAreena ry 2012. Vertaistoiminta kannattaa. Osoitteessa:  
[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) 21.10.2012

Käypähoito 2012. Huumeongelmallisen hoito. Osoitteessa:  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50041> 5.9.2012

Peers for Progress 2012. What is peer support? Osoitteessa:  
<http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support> 18.10.2012

Päihdelinkki 2008. Huumeiden käyttö Suomessa. Osoitteessa:  
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/112-huumeiden-kaytto-suomessa> 1.4.2008

Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus 2012a. Asunnottomuus  
ilmiönä. Osoitteessa:  
[http://www.socca.fi/asunto\\_ensin/asunnottomuus](http://www.socca.fi/asunto_ensin/asunnottomuus) 20.10.2012

Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus 2012b. Yleiseurooppalai-  
sen asunnottomuuden muodot. Osoitteessa:  
[http://www.socca.fi/files/2060/Ethos\\_FI.pdf](http://www.socca.fi/files/2060/Ethos_FI.pdf) 20.10.2012

Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus 2012c. Päihdekäyttäjät.  
Osoitteessa:  
[http://www.socca.fi/asunto\\_ensin/irti\\_asunnottomuudesta/sisallys/paihdekayttajat/](http://www.socca.fi/asunto_ensin/irti_asunnottomuudesta/sisallys/paihdekayttajat/) 20.10.2012

Suomen sydänliitto ry 2012. Liikunta ja mielen hyvinvointi. Osoitteessa:  
<http://www.sydanliitto.fi/mielen-hyvinvointi> 29.10.2012

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2007. Päihderiippuvuus on sairaus. Osoit-  
teessa:  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus/) 15.6.2007

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Vertaistuki päihdeongelmissa. Osoit-  
teessa: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/neuvoa-antavat-fi/vertaistuki](http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/vertaistuki)  
21.10.2012

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011. Liikunta. Osoitteessa:  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/liikunta](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta)  
21.6.2011

Terveyskirjasto 2007. Vertaistuki ja tukihenkilötoiminta. Osoitteessa:  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=reu00322](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=reu00322) 27.11.2007

UKK-Instituutti 2010. Liikunta ja sairaudet. Osoitteessa:  
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunta\\_ja\\_sairaudet](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet) 2.11.2010

Valtion säädöstietopankki 2012. Päihdetietolaki. Osoitteessa:  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041> 16.10.2012

## LIITTEET

### Haastattelurunko

### Liite 1

- Kuinka kauan olet ollut mukana toiminnassa ?
- Onko toiminta ollut sinulla osana päihdekuntoutusprosessia ? ( Kaikilla vastaajilla tulee olla)
- Mitä kautta ohjauit toimintaan?
- Mikä ollut toiminnassa mieluisin ja tärkein asia sinulle ?
- Entä onko ollut huonoja kokemuksia ?
- Miten olet kokenut toiminnan ? Miksi ?
- Mikä on vaikuttanut sinulle muodostuneisiin kokemuksiin ?
- Mitkä ovat tärkeimmät asiat joita toimintaan osallistuminen on tuonut elämääsi ?
- Olisiko näitä asioita ja kokemuksia ollut mahdollista saavuttaa, jos et olisi osallistunut toimintaan ? Millä muilla keinoin niiden saavuttaminen olisi ollut mahdollista?
- Miten toimintaa osallistuminen vaikutti päihdekuntoutukseen ?
- Miten koet sen vaikutukset osana prosessia ? Mikä on vaikuttanut näiden kokemusten syntymiseen?
- Tarjosiko toiminta kuntoutuksesi tueksi jotakin, joka muutoin olisi puuttunut prosessistasi ?Mitä?